



3 1761 11556497 3

NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN

Most Canadians have ready access to a wide variety of foods. It would seem then that Canadians should be nutritionally healthy. The Nutrition Canada survey was undertaken to determine the nutritional status of Canadians because, "Nutritional health is fundamental to normal general health and the prevention or reduction in the severity of disease."¹

Adequate nutrition (as the introduction explained) is extremely important in the preschool years because of the physical and mental development taking place. Inadequate nutrition at these ages can adversely affect the individual for life.

In view of our apparent affluence, some of the findings of Nutrition Canada were unexpected as related to children and adolescents. To cite a few examples:

Vitamin A. There was no clinical evidence of deficiency, however, "a considerable number of adolescents, particularly girls (25 percent) consume inadequate amounts of this vitamin... These findings are suggestive of limited supplies of vitamin A in infancy and limited storage because of marginal intakes during childhood and adolescence."²

Iron. "The shortage of iron in the diet of children and adolescents is marked and widespread. Almost half of the infants and toddlers and a third of the older children in the populations surveyed have dietary iron intakes below adequate levels... The iron shortage in the diet at these ages makes it difficult for body stores of iron to be built up to normal levels later in life."³

Calcium and Vitamin D. "There is no indication of rickets in children under five years of age in any of the populations surveyed... In spite of this lack of evidence for rickets, the levels of calcium and vitamin D in the diet are below desirable levels for a large proportion of the population surveyed. About

PERFORMANCE DES ENFANTS D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE
EN MATIÈRE DE NUTRITION

La plupart des Canadiens peuvent se procurer une grande variété d'aliments. Cette constatation devrait donc nous amener à conclure que les Canadiens sont bien nourris et sont en bonne santé. L'étude menée par Nutrition Canada avait pour but de déterminer la performance des Canadiens en matière de nutrition parce que "l'état nutritionnel est étroitement lié à l'état de santé général et à la prévention ou l'atténuation de la gravité des maladies."¹

Une alimentation adéquate (comme l'expliquait l'introduction) est extrêmement importante durant les années pré-scolaires à cause du développement mental et physique qui se produit pendant cette période. Une mauvaise alimentation à ce stade peut affecter l'enfant toute sa vie.

Etant donné l'abondance d'aliments que nous connaissons, quelques-unes des conclusions de Nutrition Canada en ce qui a trait aux enfants et aux adolescents sont assez désarmantes. En voici quelques exemples:

Vitamine A. Il n'y avait aucun signe clinique de carence, toutefois, "un nombre considérable d'adolescents, en particulier de filles (25 pour cent), ont des niveaux d'ingestion jugés insuffisants... Ces résultats semblent indiquer non seulement que l'apport en vitamine A est insuffisant chez les bébés mais aussi que les réserves sont pauvres chez les enfants et les adolescents à cause de ce taux de consommation marginal."²

Fer. "La déficience en fer de l'alimentation des enfants et des adolescents est marquée et généralisée. Près de la moitié des bébés et des enfants en bas âge ainsi que du tiers des enfants plus âgés ont des taux d'ingestion en fer au-dessous du niveau jugé suffisant... La déficience en fer de l'alimentation à ces âges permet difficilement à l'organisme de se constituer des réserves qui atteindront un niveau normal à l'âge adulte."³

Calcium et Vitamine D. "Aucun des enfants de moins de cinq ans ne montre des signes de rachitisme... Malgré ce manque d'indice de rachitisme, l'alimentation, pour une grande partie des populations étudiées, a une teneur en calcium et en vitamine D inférieure au niveau souhaitable. Environ un cinquième des

1. Nutrition Canada. 1973. "Nutrition, a National Priority", Information Canada. p. 1.

2. ibid. p. 61.

3. ibid. p. 59.

1. Nutrition Canada. 1973. "Nutrition une priorité à l'échelle nationale", Information Canada. p. 62.

2. ibid p. 66.

3. ibid p. 64.

a fifth of the children...have inadequate intakes of both nutrients. It should be noted that the vitamin D data are potential intakes and assume that milk, margarine and infant formulas are fortified to the permitted levels. The actual intakes are likely to be even lower than those reported."⁴

Riboflavin. "The values for dietary riboflavin in relation to caloric intakes are less than adequate for almost one-quarter of the adolescents in the general population."⁵

This type of information serves to emphasize the need for constant supervision of the nutritional intake of young children. Similarly, should there be any suspicion of a nutritional deficiency, it is most important that responsible adults report the condition to a physician for prompt medical treatment. Parents should not be advised to seek home remedies for suspected deficiencies due to the dangers of overdosing with vitamins and minerals.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974. Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

Environ un cinquième des enfants...ont un niveau d'ingestion insuffisant en calcium et en vitamine D.. Il faut noter que les données sur la vitamine D sont conditionnelles et présupposent que le lait, la margarine et les biberons préparés sont tous additionnés de vitamine D dans les quantités autorisées. Les quantités réellement consommées sont probablement inférieures à celles qui sont rapportées."⁴

Riboflavine. "Les niveaux d'ingestion en riboflavine par rapport à la ration calorique sont légèrement insuffisants dans le cas de près du quart des adolescents de la population générale."⁵

Ces renseignements font ressortir l'importance d'une supervision constante de l'alimentation des jeunes enfants. De plus, si des doutes naissent relativement à une déficience dans l'alimentation d'un enfant, il est de prime importance qu'un adulte responsable voie à ce qu'un médecin examine cet enfant et lui prescrive un traitement approprié. Les parents ne devraient pas se lancer seuls dans le traitement de ces supposées déficiences car le danger d'une dose trop forte de vitamines et de minéraux reste toujours à craindre.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974. Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5

4. *ibid.* p. 60.

5. *ibid.* p. 63.

4. *ibid.* p. 65.

5. *ibid.* p. 67.